

## Hälsning och recitation av tillflykter och föreskrifter

I Triratna brukar vi i samband med meditation vanligtvis recitera ”hälsning till buddhabordet” och ibland recitera ”tillflykterna och de fem föreskrifterna”, eller ibland ett mantra. Syftet med dessa recitationer är kortfattat att samla sig och att lyfta fram de buddhistiska ideal man samlats kring, ”de tre juvelerna” – de tre mest värdefulla sakerna för en buddhist. Dessa är (på *sanskrit*):

- **Buddha** (den historiske Buddhan, Gautama Buddha eller Shakyamuni, och upplysningsidealet; även vår egen potential för uppvaknande)
- **Dharma** (läran som vägleder, övningar, även sanningen – Dhamma på pāli)
- **Sangha** (den buddhistiska gemenskapen: de som nått insikt, de som inspirerar, stöttar och vägleder oss, och alla som följer läran; även en särskild sangha, som i Triratna, då ofta med litet ’s’.)

Att ta sin tillflykt till de tre juvelerna innebär att man tar dem till sig som sina ideal, som man strävar mot att förstå och förverkliga inom sig och i sitt liv. Man känner att de förkroppsligar ens ideal och vad man anser vara viktigt, av stort värde, i ens liv. Man börjar därför orientera sitt liv runt dessa ideal och söka vägar att uttrycka dem. Det här är ett åtagande, men i en anda av en övning, något som man tränar och övar sig i. Och åtagandet vilar på en känslomässig grund, där man känner: ”det här tror jag på”, ”det här vill jag bli”, ”det här är viktigt” o.s.v. Sedan har man givetvis sin egen infallsvinkel; kanske en av juvelerna inspirerar en mer än de andra och på sätt och vis leder vägen, leder en vidare. Men samtidigt hänger de intimt samman.

Vi reciterar tillflykter och föreskrifter på pāli, eftersom det förenar oss både med den tidiga traditionen och med en internationell sangha, som ju spänner över många språk och kulturer. Då blir pāli (och sanskrit när det gäller många mantran) ett recitationsspråk som är gemensamma, som alla kan delta i och som på så vis förenar.

För en djupare beskrivning av de tre juvelerna kan du läsa mer på vår hemsida och även i böckerna *Introduktion till buddhismen* av Chris Pauling; samt *Buddhas lära – en väg till frihet*, *Buddhas gemenskap* och *Vem är Buddha?* – alla av Sangharakshita. Se Bodhi-förlagets hemsida för fler böcker om buddhism: [bodhiforlaget.se](http://bodhiforlaget.se)

(Texten i *kursiv stil* reciteras ej.)

### **Inledande hälsning till buddhabordet** (på *sanskrit*)

(Vi reciterar efter ledaren, rad för rad.)

namo buddhāya	<i>hälsning till Buddha</i>
namo dharmāya	<i>hälsning till Dharma</i>
namo saṅghāya	<i>hälsning till Sangha</i>
namo namaḥ	<i>(hälsning, hälsning)</i>
oṃ	<i>(med kropp,</i>
āḥ	<i>tal och</i>
hūṃ	<i>sinne)</i>



## Tillflykter och föreskrifter på pāli

*(Hälsning till Buddha)*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*(övers. Hyllning till honom, den välsignade, den värdige, den helt och fullständigt upplyste)*

*(Tillflykterna)*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*jag tar min tillflykt till Buddha*

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*jag tar min tillflykt till Dharma*

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*jag tar min tillflykt till Sangha*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*för en andra gång ...*

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

...

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

...

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*för en tredje gång ...*

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

...

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

...

### De fem föreskrifterna på pāli

*(”negativt” formulerade, vad vi tränar oss i att avstå från.)*

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Sādhu sādhu sādhu

*(sādhu betyder bra gjort, Ja!, etc.)*

*(översättning)*

*Jag åtar mig träningsprincipen i att avstå från att döda.*

*Jag åtar mig träningsprincipen i att avstå från att ta det som inte givits.*

*Jag åtar mig träningsprincipen i att avstå från att sexuellt utnyttja någon.*

*Jag åtar mig träningsprincipen i att avstå från falskt tal.*

*Jag åtar mig träningsprincipen i att avstå från att inta medel som fördunklar sinnet.*

*(positiv formulering – vad vi tränar oss i att odla)*

Med kärleksfullt vänliga handlingar, renar jag min kropp.

Med frikostig givmildhet, renar jag min kropp.

Med stillhet, enkelhet och förnöjsamhet, renar jag min kropp.

Med sanningsenlig kommunikation, renar jag mitt tal.

Med medvetenhet, klar och strålande, renar jag mitt sinne.